



A Arte de Comunicar

Queila Guedes - Obstetrícia
29/05/2012

"communicare"



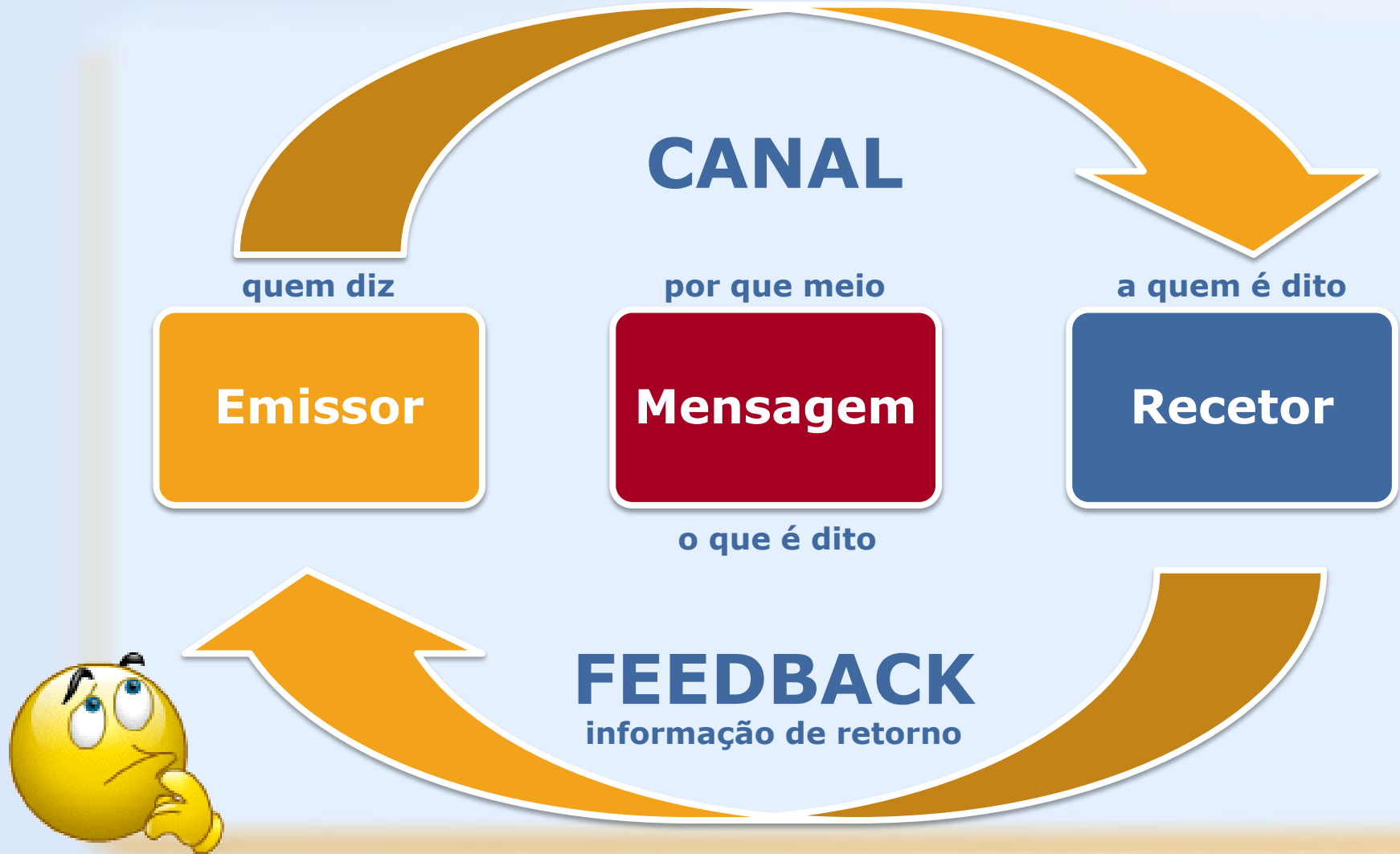
Tornar comum



Processo Interactivo



Elementos da Comunicação



- Um processo inevitável e universal
- Um processo contínuo
- Um processo de grupo social



Escrita

Livros

Cartazes

Jornais

Cartas

Telegramas

Oral

Diálogo

Rádio

Telefone

Televisão



Formas da comunicação não verbal



Comunicação Proxémica

- Transmissão de informação através do arranjo espacial

Comunicação Cinésica

- Transmissão de informação através dos movimentos do corpo e dos membros

Comunicação Para-linguística

- Transmissão de informação através da maneira de falar

O espaço propriamente dito

Distância
íntima

Distância
pessoal

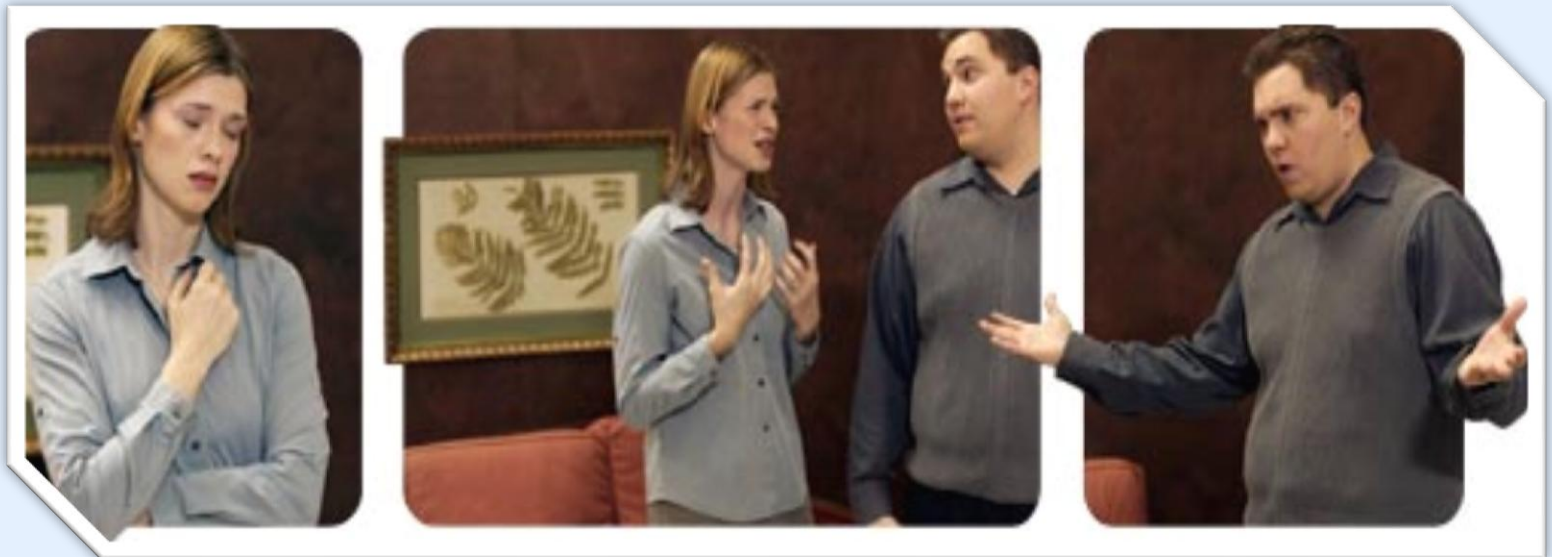
Distância
social

Distância
pública



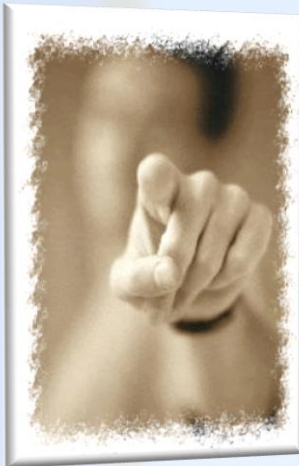
Comunicar através de movimentos do corpo e dos membros do corpo

- A importância dos gestos



A importância dos movimentos corporais

- Ao comunicar com o interlocutor evite:
 - Braços cruzados
 - Mãos na cintura
 - Mãos nos bolsos
 - Mãos atrás, nas costas
 - Gestos agressivos
 - Apontar o dedo



A importância das expressões faciais



A importância das expressões faciais

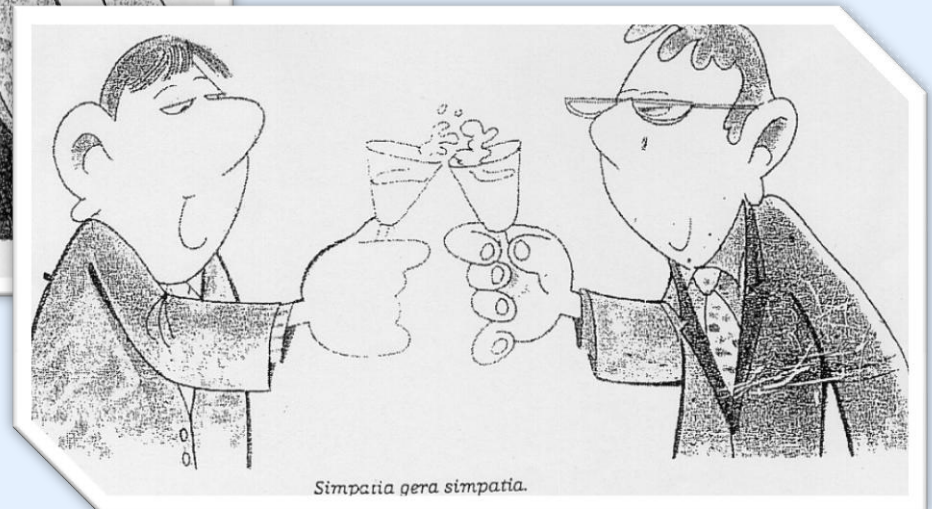


Alegra-me teres
terminado a
especialidade!

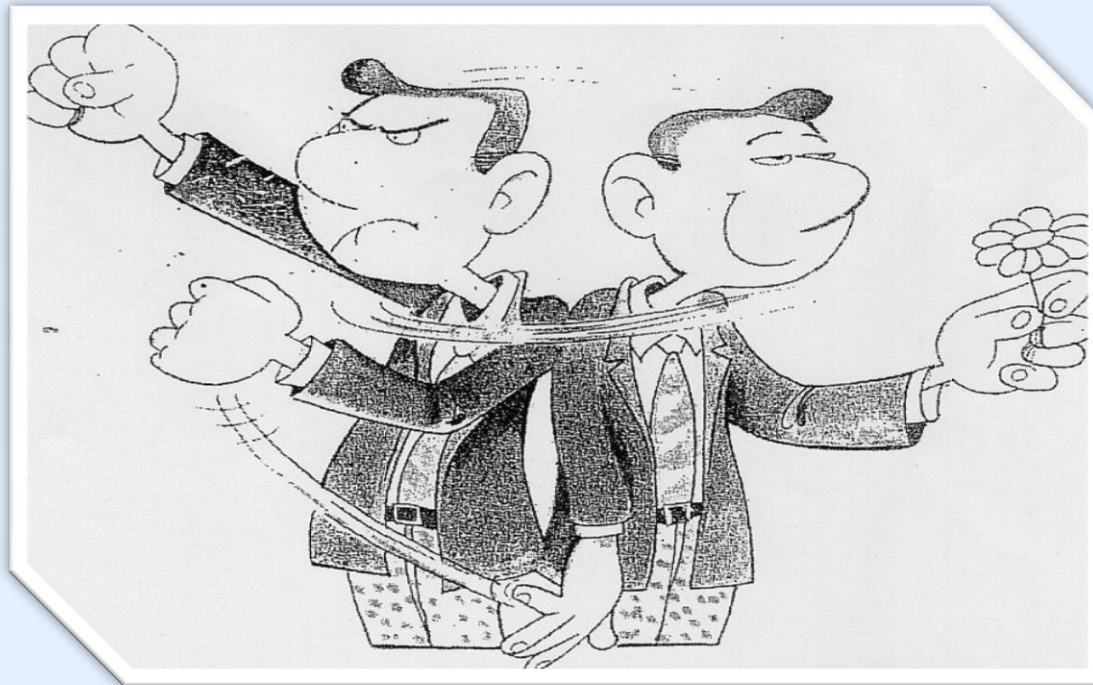
Estou
preocupado
com a tua
doença!



A importância das expressões faciais

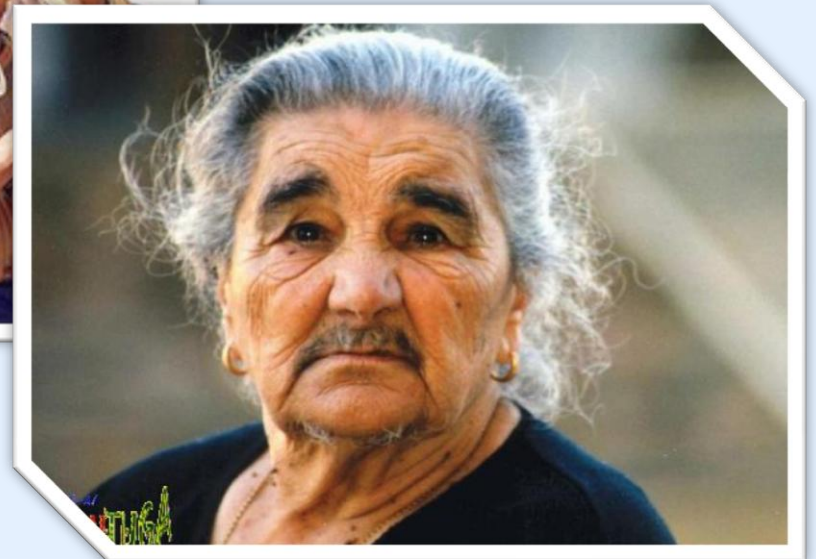


A importância do comportamento



Não tenha mudanças repentinas no seu comportamento!

A importância do vestuário e aparência física



A importância do toque



- **Modo de falar**

- **Voz** Tom

Timbre

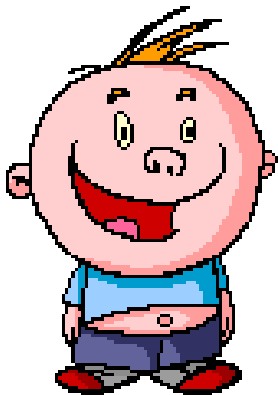
Articulação

Pronúncia

Velocidade

Modulação

**Cuidado com
Os vícios**



Princípios da comunicação face a face

- **Pronunciar as palavras correta e claramente**



Princípios da comunicação face a face



Formas de comunicação eficaz

1. Palavras de afirmação adequadas

Elogios

**Palavras
encorajadoras**

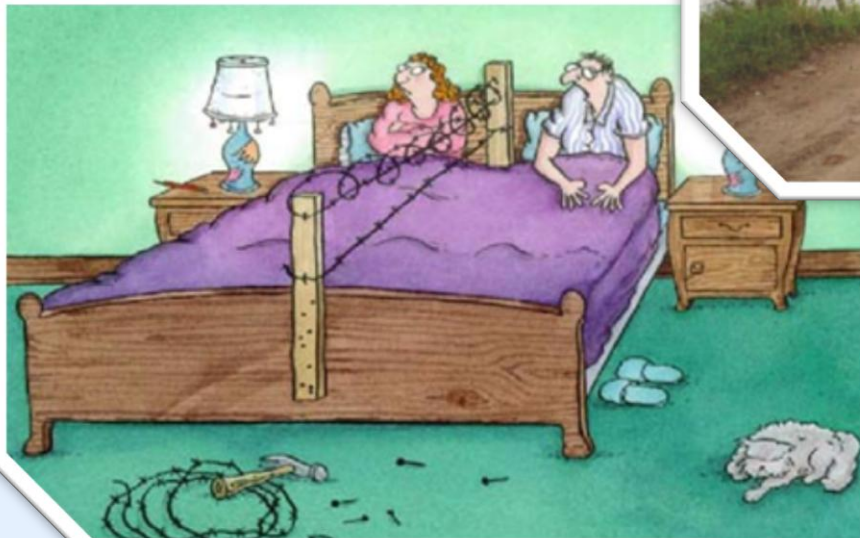
**Pedir perdão e
perdoar**



Formas de comunicação eficaz

1. Palavras de afirmação adequadas

**construir
pontes de
coesão...**



**...e não
muros de
separação!**

Formas de comunicação eficaz

1. Palavras de afirmação adequadas

Pense antes de falar

Não minta

Seja Longânimo(a)



Formas de comunicação eficaz

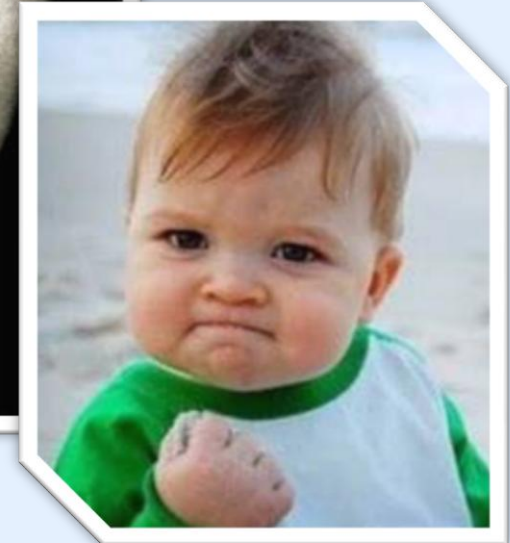
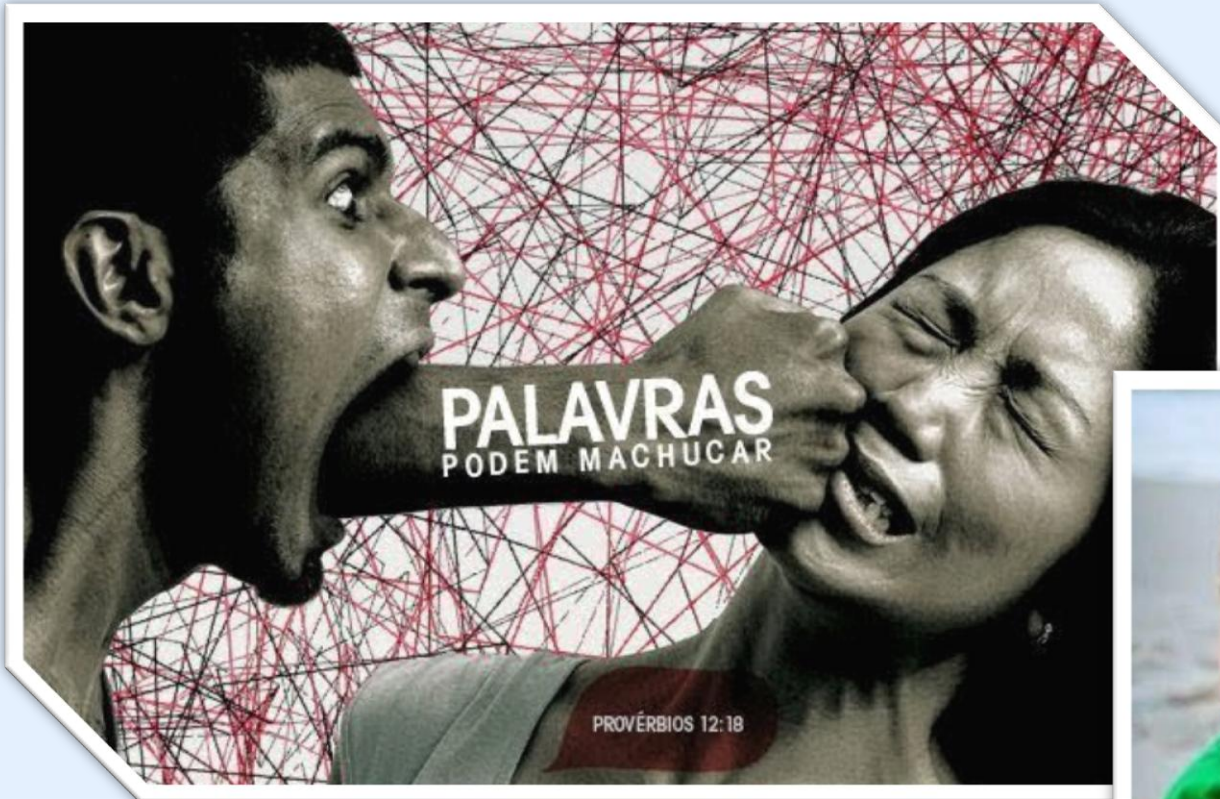
1. Palavras de afirmação adequadas

- **O segredo de uma vida sábia é:**
 - Ouvir a crítica construtiva
 - Valorizá-la
 - Mudar se possível

É importante saber ouvir!

Formas de comunicação eficaz

1. Palavras de afirmação adequadas



Formas de comunicação eficaz

1. Palavras de afirmação adequadas

Não descarregue sua raiva sobre o seu próximo



Formas de comunicação eficaz

1. Palavras de afirmação adequadas



FALANDO DE DISTÂNCIAS ENTRE CORAÇÕES

Mahatma Gandhi

Um dia, um pensador indiano fez a seguinte pergunta a seus discípulos:
"Por que as pessoas gritam quando estão aborrecidas?"
"Gritamos porque perdemos a calma", disse um deles.
"Mas, por que gritar quando a outra pessoa está ao seu lado?"
Questionou novamente o pensador.
"Bem, gritamos porque desejamos que a outra pessoa nos ouça",
retrucou outro discípulo.

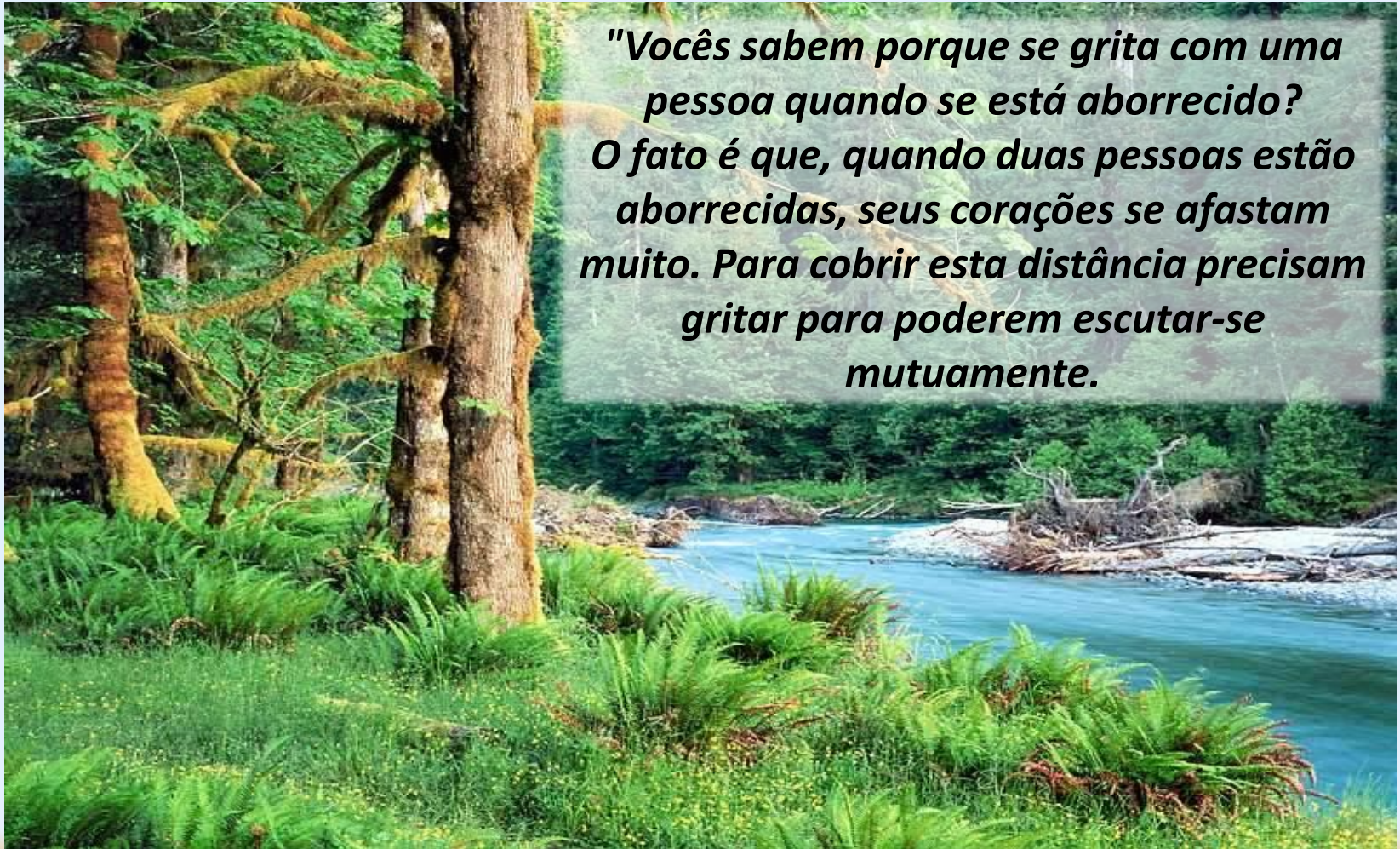
Formas de comunicação eficaz

1. Palavras de afirmação adequadas



Formas de comunicação eficaz

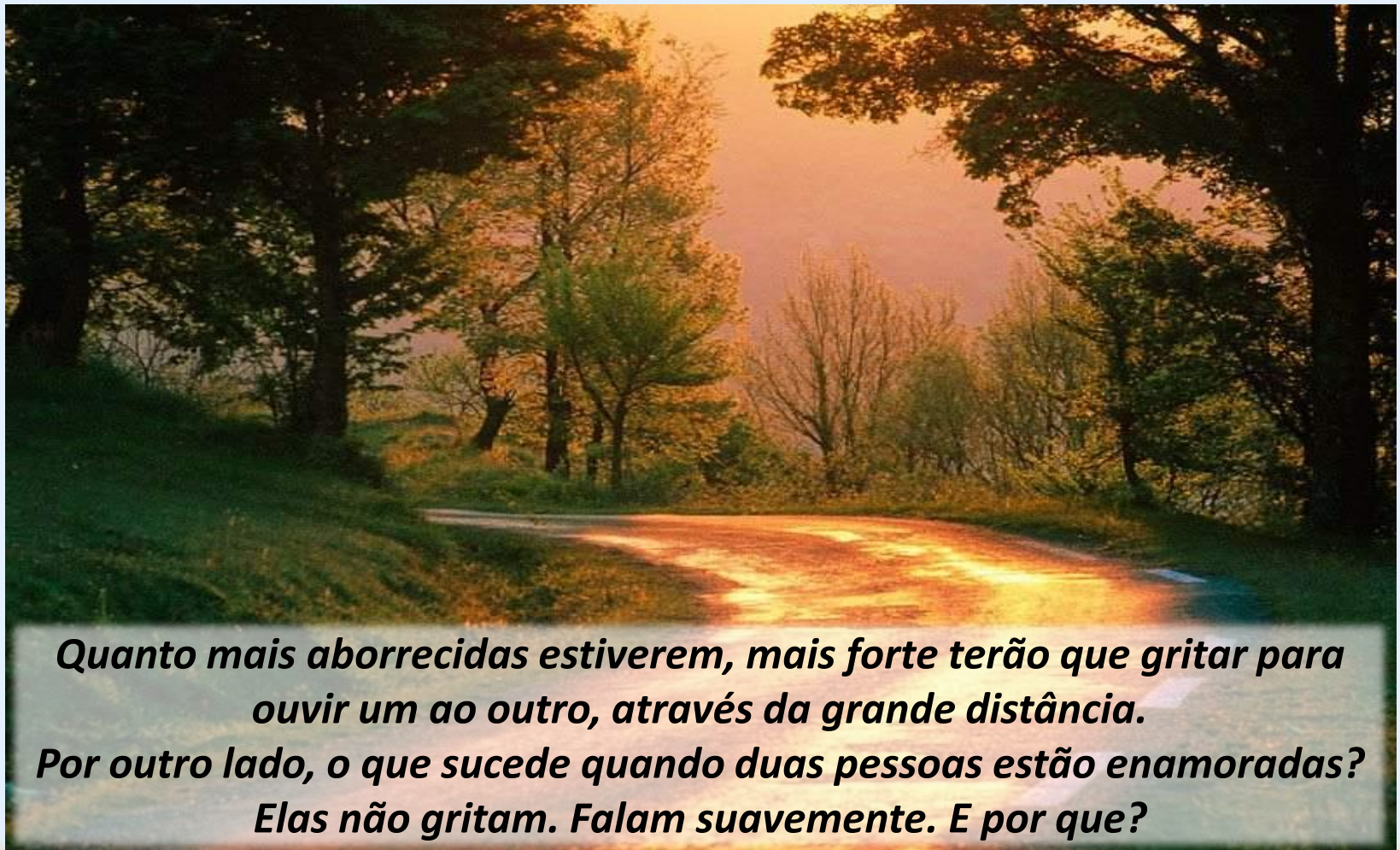
1. Palavras de afirmação adequadas



"Vocês sabem porque se grita com uma pessoa quando se está aborrecido? O fato é que, quando duas pessoas estão aborrecidas, seus corações se afastam muito. Para cobrir esta distância precisam gritar para poderem escutar-se mutuamente."

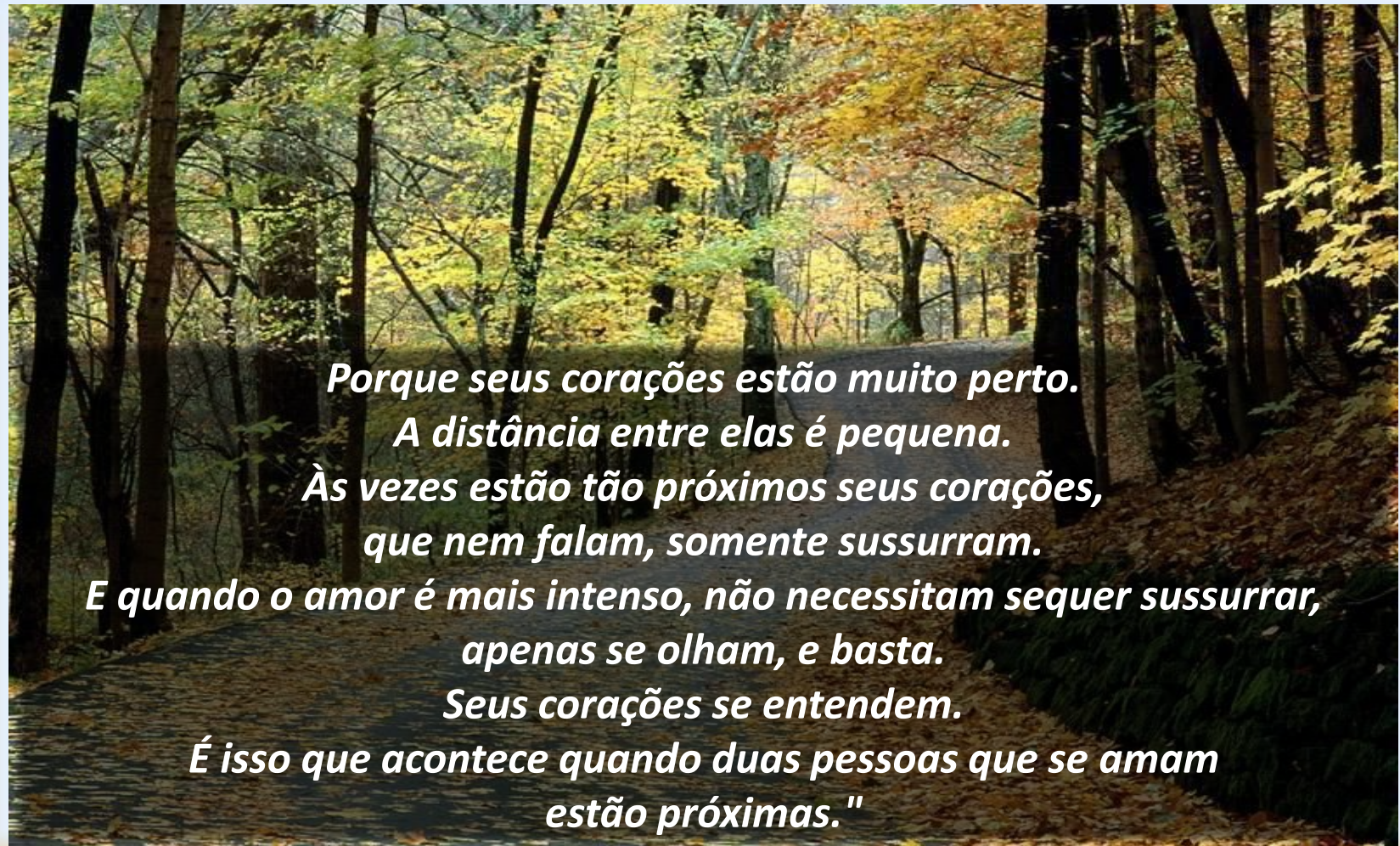
Formas de comunicação eficaz

1. Palavras de afirmação adequadas



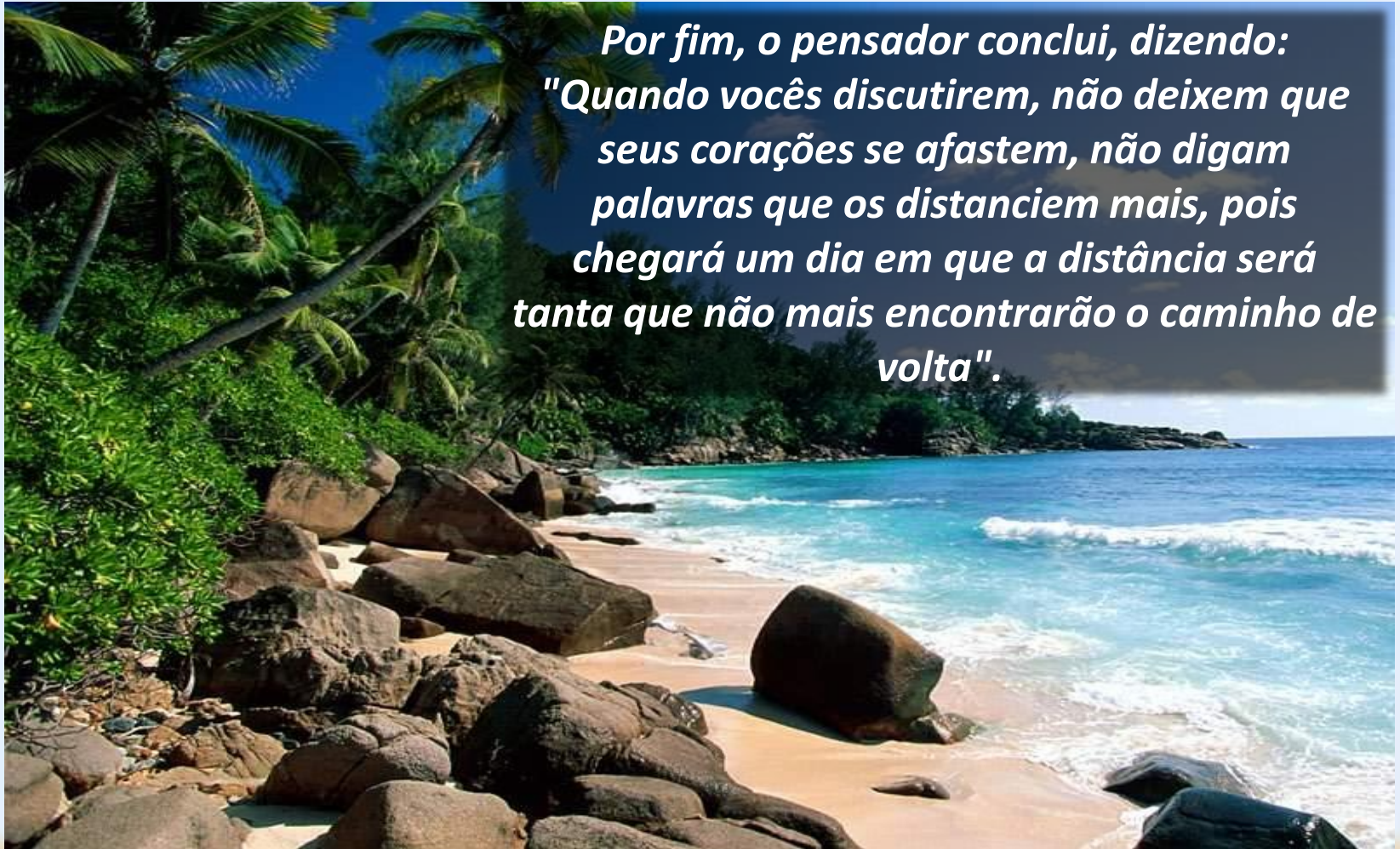
Formas de comunicação eficaz

1. Palavras de afirmação adequadas



Formas de comunicação eficaz

1. Palavras de afirmação adequadas



Formas de comunicação eficaz

1. Palavras de afirmação adequadas



Formas de comunicação eficaz

2. Tempo



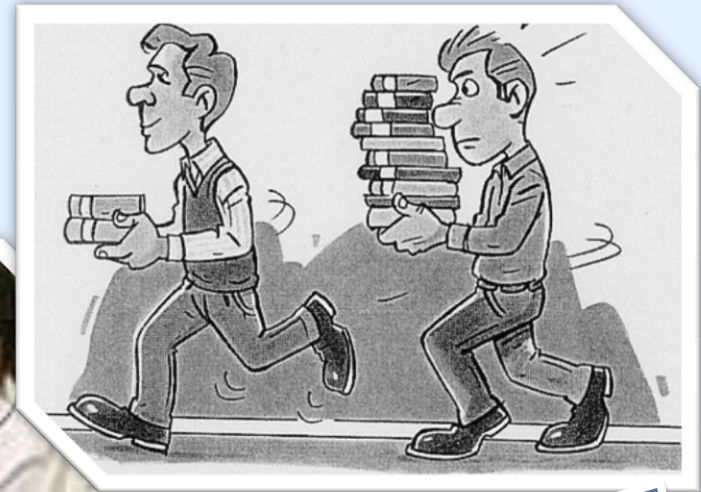
A importância do tempo de qualidade



**“Nenhum
sucesso na vida
compensa o
fracasso no lar”**

Formas de comunicação eficaz

3. Partilhe tarefas



**Não veja só os
seus interesses!**

Mais dicas para uma boa comunicação

- **Certificar-se que os termos utilizados são compreendidos (Fui clara? ...);**
- **Acompanhar as palavras de gestos;**
- **Mostrar um olhar interessado;**
- **Mostrar o rosto aberto;**
- **Falar, olhando para o colega;**
- **Falar com o colega e não para ele;**
- **Falar de forma positiva.**



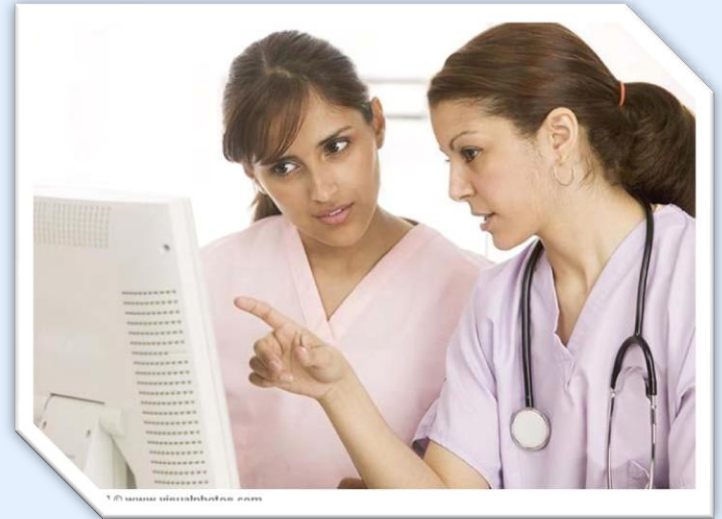
Ao comunicar com o colega

- **Evite expressões:**
 - **Você nunca...!**
 - **Não falei...!**
 - **Tu sempre...!**
 - **Não quero discutir este assunto!**
 - **Quando é que vais aprender!**
 - **Quantas vezes tenho de dizer-te!**



Devemos colocar no nosso vocabulário:

- “Tu és fantástico!”
- “Ajuda-me, por favor.”
- “Cometi um erro.”
- “Sinto muito!”
- “Desculpe!”
- “Preciso da tua ajuda, cooperação, sugestão...”
- “Obrigado!”



*“Um sorriso significa muito:
enriquece quem o recebe sem
empobrecer quem o oferece;*



*dura apenas uns segundos, mas a sua
recordação por vezes nunca se
acaba.”*



**“Comunicação é a
artéria do
relacionamento...
Uma vez obstruída
pode levar...a um
enfarte ou causar
um AVC ou outros
males” (Vieira: 2006)**



FIM

